

## 106年網路沉迷研究調查問卷

### (一) 網路近用情形

1. 請問您有沒有使用電腦或是手機、電視、平板等其他資訊設備上網的經驗？

(01) 有【續問 Q2】

(02) 沒有【跳問 Q43基本資料】

(98) 未回答/拒答【跳問 Q43基本資料】

2. 包括用電腦、手機、電視或平板等各種設備上網，請問您平均每天上網多久？

說明：指實際使用的時間，即使24小時連線，但只使用30分鐘，仍只算30分鐘

(01) \_\_\_ 小時 \_\_\_ 分鐘

(95) 超過一個月沒上網

(97) 不知道 (98) 未回答/拒答

3. 請問您個人現在有哪些可以上網的設備？（逐一提示，可複選）

(01) 桌上型電腦 (02) 筆記型電腦 (03) 平板電腦

(04) 智慧型手機 (05) 連網電視 (06) 穿戴式行動裝置

(07) 遊戲機

(96) 其他（請記下電話及內容）

(97) 都沒有 (98) 未回答/拒答

4. 如果是休閒用途，請問您最常使用的上網設備是？（單選）

(01) 桌上型電腦 (02) 筆記型電腦 (03) 平板電腦

(04) 智慧型手機 (05) 連網電視 (06) 穿戴式行動裝置

(07) 遊戲機 (95) 上網都不是休閒用途

(96) 其他（請記下電話及內容）

(97) 說不出來 (98) 未回答/拒答

5. 不包括工作或是學習，佔您上網時間較多的活動是什麼？（可複選，不提示選項）

(01) 經營網路社群（如 FB、自己直播） (02) 瀏覽網路社群

(03) 使用聊天、通訊軟體（如 LINE） (04) 搜尋資訊

(05) 看影片（含直播、遊戲實況、短片） (06) 遊戲

- (07) 網路購物 (包括瀏覽)
- (08) 聽音樂或廣播
- (09) 看漫畫、小說
- (10) 閱讀新聞
- (11) 查看股票金融訊息
- (12) 搜尋色情相關資訊、影片
- (13) 收發 e-mail
- (14) 學習
- (95) 上網只有工作目的
- (96) 其他 (請記下電話及內容)
- (97) 不知道/無意見
- (98) 未回答/拒答

6. 【上網只有工作或學習目的不問】不包括工作或是學習，請問您每天上網，最長大概連續上網多久？

- (01) \_\_ \_\_ 小時 \_\_ \_\_ 分鐘
- (95) 上網只有學習或工作為目的
- (97) 不知道
- (98) 未回答/拒答

7. 【上網只有工作或學習目的不問】不包括工作或是學習，請問您每天上網主要是什麼時段？

- (1) 上午(早上六點至中午十二點前)
- (2) 下午(中午十二點至下午六點前)
- (3) 晚上(晚上六點至晚上十二點前)
- (4) 深夜(凌晨十二點至清晨六點前)
- (5) 上網只有工作或學習目的
- (7) 不一定
- (8) 未回答/拒答

(二) CIAS 網路成癮量表【Q2回答超過一個月沒上網者不問、Q5回答上網只有工作或學習目的者不問】

接下來想請問您「工作或課業以外」的上網情況。我會描述一些句子，請您告訴我這些描述跟您今年初到現在（此處措辭將視實際調查執行日調整，目前假設六月做調查），也就是這半年以來的狀況像不像，1分表示非常不符合，4分表示非常符合。

8. 常常有人告訴您，您花了太多時間在網路休閒活動上。
- (01) 非常不符合
  - (02) 不符合
  - (03) 符合
  - (04) 非常符合
  - (98) 未回答/拒答
9. 只要有一段時間沒有上網，您就會覺得心裡不舒服。
- (01) 非常不符合
  - (02) 不符合
  - (03) 符合
  - (04) 非常符合
  - (98) 未回答/拒答
10. 您發現自己上網休閒的時間越來越長。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**11.** 想上網而無法上網的時候，您就會感到坐立不安。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**12.** 不管再累，上網時總覺得很有精神。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**13.** 您實際上網所花的時間遠遠超過原來預期的時間。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**14.** 雖然上網對您的日常人際關係造成負面影響，您仍未減少上網

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**15.** 您常常因為上網休閒，而睡不到六小時，而且每週超過二天。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**16.** 平均而言，您每週上網休閒的時間比以前增加許多。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**17.** 您只要超過一天沒上網玩，就會很難受。【CIAS-10】

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**18.** 您不能控制自己上網的衝動。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**19.** 您因為太投入在網路上，因此，和好朋友相處的時間大幅減少。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**20.** 您會因為長時間上網而腰酸背痛、手腕酸麻、眼睛酸澀或其他身體不適。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**21.** 您每天早上醒來，就迫不及待想上網。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**22.** 上網對您的學業或工作已造成一些負面的影響。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(06) 沒有工作或課業  
(98) 未回答/拒答

**23.** 您只要有一段時間沒有上網，就會覺得自己好像錯過什麼或感到空虛。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**24.** 您因為太投入在網路上，導致疏遠了家人或互動減少了。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**25.** 因為太投入在網路上，您很少參加網路以外的休閒活動。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**26.** 您每次下網後，其實是要去做別的事，卻又忍不住再次上網看看不相關的訊息。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**27.** 您想如果沒有網路，您的生活就毫無樂趣可言。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**28.**上網已經很明顯地危害到您的生理或心理健康。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**29.**您多次試過控制或減少上網的時間，但卻無法做到。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**30.**您習慣減少睡眠時間，以便能有更多時間上網休閒。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**31.**比起以前，我必須花更多的時間上網才能感到滿足。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**32.**您常常因為上網，用餐量過少或很不規律。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**33.**您常因熬夜上網休閒，導致白天精神或體力很差。

(01) 非常不符合 (02) 不符合 (03) 符合 (04) 非常符合  
(98) 未回答/拒答

**34.**以最近半年來說，請問您有沒有因為在上網，而讓自己發生意外，或是讓自己陷入危險？  
譬如說因為邊走路邊上網，結果不小心跌倒或撞到東西。

(01) 有 (02) 沒有 (98) 未回答/拒答

### (三) 網路沉迷主觀自評

**35.**最近新聞報導常提到「網路沉迷」的現象，您覺得自己有這個狀況嗎？

(01) 有【續問 Q36、Q37及 Q38】 (02) 沒有【跳問 Q39】  
(98) 未回答/拒答【跳問 Q39】

**36.**【自認有網路沉迷者】有人是對遊戲沉迷、有人可能一直買東西、看影片，或是離不開手機、臉書或 LINE。請問您覺得自己是對什麼沉迷？（不可複選）



(95) 超過一個月 (97) 不記得 (98) 未回答/拒答

**43. 請問您大約幾歲？**

(01) 12-17歲 (02) 18-19歲 (03) 20-29歲 (04) 30-39歲  
(05) 40-49歲 (06) 50-59歲 (07) 60歲以上 (98)未回答/拒答

**44. 請問您的教育程度是（包括目前正在就讀的）？**

(01) 國小以下  
(02) 國小  
(03) 國、初中  
(04) 高中、職（含五專前三年）  
(05) 專科  
(06) 大學  
(07) 研究所以上  
(98) 未回答/拒答

**45. 請問您目前工作狀態？從事什麼職業？**

(01) 軍人 (02) 民意代表、主管及經理人員  
(03) 專業人員 (04) 技術員及助理專業人員  
(05) 事務支援人員 (06) 服務及銷售工作人員  
(07) 農林漁牧業生產人員 (08) 技藝有關工作人員  
(09) 機械設備操作及組裝人員 (10) 基層技術工及勞力工  
(11) 家管 (12) 學生  
(13) 在找尋工作或等待恢復工作而無報酬者  
(14) 退休  
(96) 其他（請記下電話及內容）  
(98) 未回答/拒答

**46. 【學歷為國小、國中或高中職的學生】請問您現在是念幾年級？**

(01) 國小六年級 (02) 國中七年級  
(03) 國中八年級 (04) 國中九年級  
(05) 高中(職)一年級 (06) 高中(職)二年級  
(07) 高中(職)三年級  
(98) 未回答/拒答

**47. 請問您目前住在哪一個縣市？**

(01) 臺北市 (02) 新北市 (03) 基隆市 (04) 宜蘭縣 (05) 桃園市  
(06) 新竹縣 (07) 新竹市 (08) 苗栗縣 (09) 臺中市 (10) 彰化縣  
(11) 南投縣 (12) 雲林縣 (13) 嘉義縣 (14) 嘉義市 (15) 臺南市  
(16) 高雄市 (17) 屏東縣 (18) 澎湖縣 (19) 花蓮縣 (20) 臺東縣  
(21) 金門縣 (22) 連江縣 (98) 未回答/拒答

**48. 性別 (由訪員自行輸入)**

(1) 男 (2) 女

**49. 我們的訪問到這邊結束了，想請問國發會及衛福部若有後續研究想邀請您參加，您願意參加並留下聯絡資訊嗎？**

(1) 願意【訪員請記錄】 (2) 不願意